

# Hammersmith and Fulham Refugees Welcome Guide

## دليل اللاجئين في بلدية همرسميث وفولهام



## Contents

Introduction .....	3
٣ .....	المقدمة
1. Emergency Services – Who to Contact in an Emergency .....	4
٤ .....	من تتصل في حالة الطوارئ - خدمات الطوارئ
2. Computer and Internet Access .....	5
٥ .....	الكمبيوتر والإنترنت
3. Council Services .....	7
٧ .....	المجلس
4. Transport in Hammersmith and Fulham .....	10
١٠ .....	النقل في هامرزميث وفولهام
5. Waste and Recycling .....	13
١٣ .....	النفائيات وإعادة التدوير
6. Learning to Speak, Read and Write English .....	15
١٥ .....	تعلم الكلام والقراءة والكتابة باللغة الإنجليزية
7. Local Support Services .....	17
١٧ .....	خدمات الدعم المحلي
8. Non-Local Resources you may find Useful .....	21
٢١ .....	الموارد غير المحلية التي قد تجدها مفيدة
9. Education, Employment and Training Resources .....	24
٢٤ .....	التعليم والتوظيف والتدريب
10. Local Shops and Markets .....	27
٢٧ .....	المتاجر المحلية والأسواق
11. Children and Young People .....	29
٢٩ .....	الأطفال والشباب
12. Places of worship .....	32
٣٢ .....	أماكن العبادة
13. Things to Do .....	34
٣٤ .....	الأشياء التي يمكنك القيام بها

## Introduction

## المقدمة

Welcome to Hammersmith and Fulham. This welcome pack contains useful local information on making the most of what's on offer in your local area. Talk to your case worker or any member of the Welcome Group for any queries about this.

It is a great pleasure for the members of the Hammersmith and Fulham Refugees Welcome Group to welcome you to the London Borough of Hammersmith and Fulham (H&F), our home that we are our proud of and extremely pleased to be able to share with you. We hope that you are able to settle into your new home comfortably. First and foremost, we would like to offer our services as welcome volunteers to provide you with any advice or assistance that you might need. We would also like to extend our hands as friends within the borough, as warm faces you can turn to for comfort and companionship in this big city. London, and in particular Hammersmith and Fulham, is a fantastic place to live and we sincerely hope that you enjoy all it has to offer as well as feeling welcome and at home here. We very much look forward to meeting you soon!

Come and meet us at our Thursday Drop-In Centre, the West London Welcome. We are open every Thursday in school term times from 10-4. We run English, knitting & exercise classes and serve a hot lunch. Travel expenses are covered for asylum seekers who live too far away to walk.

**Address:** 20 Nigel Playfair Avenue, Hammersmith, London W6 9JY, the road next to Hammersmith Town Hall. Drop in, we would love to meet you. No appointment is necessary.

**Email:** [wlondoncentre@gmail.com](mailto:wlondoncentre@gmail.com)

The Hammersmith and Fulham Refugee Welcome group. Contact us for help and advice on: [info@hfreugeeswelcome.uk](mailto:info@hfreugeeswelcome.uk)

اهلا بكم في بلدية همرسميث وفولهام. يوجد في ضمن هذا الدليل معلومات محلية مفيدة للاستفادة من المنطقة، إذا كان لديك أي سؤال تكلم مع الشخص الذي يعامل قضيتك أو مع أي شخص في مجموعة ترحب اللاجئين.

نرحب بكم إلى منطقة همرسميث وفولهام، بيتونا الذي نحن فخورين بأن نشارككم فيه، نتمنى أن تكونوا قادرين على الاستقرار في بيتكم الجديد. أولاً نود أن نقدم لكم خدماتنا عندما تحتاج أي نصيحة أو مساعدة نود أيضاً أن نمد لكم أيدينا كأصدقائكم في المنطقة، مدينة لندن وخاصةً هامرسميث وفولهام مكان رائع للعيش فيه ونتمنى انكم تستمتعون بكل ما لديها للتقديم. ننتظر رؤيتكم!

من ترحيب اللاجئين في هامرسميث وفولهام

لحصول على المساعدة عن طريق البريد الإلكتروني [info@hfreugeeswelcome.uk](mailto:info@hfreugeeswelcome.uk)

ندعوكم للحضور يوم الخميس في مركز ويست لندن. كل يوم خميس في أوقات المدرسة من ١٠-٤. نحن نقدم اللغة الإنجليزية والحياسة و وجبة غداء ساخنة. يتم تغطية نفقات السفر لطالبي اللجوء الذين يعيشون بعيداً. العنوان: ٢٠ شارع نايجل بلايفير، هامرسميث، لندن. ليس هناك أهمية لحجز موعد. W6 9JY طريق بجوار هامرسميث تاون هول.

البريد الإلكتروني:

[wlondoncentre@gmail.com](mailto:wlondoncentre@gmail.com) و ترحب المجموعة هامرسميث و فولهام اللاجئين

اتصل بنا للحصول على المساعدة والمشورة بشأن:

[info@hfreugeeswelcome.uk](mailto:info@hfreugeeswelcome.uk)

## 1. Emergency Services – who to contact in an emergency

### من تتصل في حالة الطوارئ - خدمات الطوارئ

Your caseworker will help you find and register with your nearest doctor/medical centre for routine (non-emergency) health appointments.

المسؤول الخاص بك سيساعدك في تسجيل لدى العيادات لحصول على مواعيد الغير الطارئة

There are three emergency services - **Police, Fire Brigade and Ambulance**. Contact them by dialling **999**. These calls are free. Tell them which service you need and they will connect you.

يوجد هناك ثلاثة أقسام لحالة الطوارئ من ضمنها الشرطة والإطفاء والإسعاف. يجب أن تتصل على الرقم ٩٩٩ للاتصال مجاني فقط اتصل ونبه القسم المناسب لحالتك

<b>Ambulance</b>	<p><b>999</b>. In a life-threatening emergency - if someone is seriously ill or injured, and their life is at risk – <b>dial 999</b> and ask for <b>London Ambulance Service</b>.</p> <p>In a medical emergency you can also go directly to a hospital Accident and Emergency (A&amp;E) department. Hospitals in and near Hammersmith and Fulham that have Accident and Emergency (A&amp;E) services are listed below:</p> <p><b>Charing Cross Hospital</b> Fulham Palace Road, London W6 8RF <b>Chelsea &amp; Westminster Hospital</b> 369 Fulham Road, London SW10 9NH <b>St Mary's Hospital</b> Praed Street, Paddington W2 1NY</p> <p>111 – call this number for NON-EMERGENCY medical advice.</p>
الإسعاف	<p>في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة - إذا كان شخص مريضاً أو في خطر خدمة اطلب ٩٩٩ الإسعاف في لندن.</p> <p>في حالة الطوارئ الطبية يمكنك أيضاً الذهاب مباشرة إلى حادث المستشفى و قسم الطوارئ (A&amp;E). المستشفيات في وبالقرب من هامرزميث وفولهام التي لديها خدمات الحوادث و الطوارئ في الأعلى.</p>
<b>Police</b>	<p>The police can help you in emergencies such as violence, robbery or where someone has committed a crime. There are two numbers to contact the police:</p> <p><b>999</b> To be used in real emergencies, where the police need to attend urgently. For example, serious assault, rape or where there is danger to life.</p>
الشرطة	<p>يمكن لشرطة أن تساعدك في حالة الطوارئ مثل العنف والسطو وعند ارتكاب الجرائم هناك رقمان للاتصال بالشرطة: اتصل إلى ٩٩٩ في حالة عاجلة حيث تحتاج لحضور الشرطة في سبيل المثال الاعتداء الخطير والاعتصاب أو عندما يوجد خطورة للحياة</p>
<b>Police</b>	<p><b>101</b> For non-emergencies, to report crimes that do not need an immediate police response. For example, damage to your property or suspected drug dealing in your area. 101 is also the number to contact your local police station.</p> <p>Shepherd's Bush Police Station, 253 Uxbridge Road, London W12 7JA</p>
الشرطة	<p>إتصل على ١٠١ في حالة الجرائم التي لا تحتاج إلى إستجابة سريعة على سبيل المثال: الاضرار لبيتك أو تعامل المخدرات. الرقم ١٠١ أيضاً يحولك إلى المركز الشرطة القريب لك</p> <p>عناوين المراكز الشرطة القريبة يرجى الاطلاع على العنوان أعلاه</p>
<b>Fire Brigade</b>	<p><b>999</b> Call if you have a fire in your home, or you see a fire somewhere else.</p>
الإطفاء	<p>اتصل على ٩٩٩ حريق في بيتك أو أي محل آخر</p>

## 2. Computer and Internet Access

### الكمبيوتر والإنترنت

All public libraries run by the council (see Section 2. Council services) provide computers with internet access, but small charges apply as shown below:

### الكمبيوتر والإنترنت

جميع المكتبات العامة التي يديرها المجلس (انظر ٢. خدمات المجلس) توفر أجهزة الكمبيوتر مع الإنترنت، ولكن تطبق رسوم صغيرة كما هو مبين أدناه:

<b>Members</b>	1 hour per day free; after that 50p per half hour (free to become a member, see Section 2, Council services)
أعضاء	ساعة مجانية يوميا. بعد ذلك ٥٠ (p. بنس) لكل نصف ساعة (مجانا، ليصبح عضوا، انظر القسم ٢، ص خدمات المجلس)
<b>Non-members</b>	50p. per half hour or £2.00 for 3 hours (with booking)
غير الأعضاء	(٥٠ بنس) لكل نصف ساعة أو ٢ جنيه استرليني لمدة ٣ ساعات مع الحجز
<b>Children under 16</b>	Free
الطفل تحت ال-١٦	دون رسوم

Scanning and printing is also available at 10p per page (80p in colour).

يوجد خدمات لطباعة وغيرها، ثمنها ١٠ بنس للصفحة و ٨٠ بنس نسخة ملونة

There are a number of internet cafes providing **paid-for** access to computers and internet. We have listed some here:

يوجد هناك عدد من مقاهي الانترنت التي توفر استخدام الكمبيوتر والانترنت ومنهم:

Pacific Internet Café	386 Uxbridge Road W12 7LL
Click n byte Ltd	64 Uxbridge Road, W12 8LP
Kensington Internet Café	157 North End Road, W14 9NH
Hiddo Net Café	335 North End Road SW6 1NN

**Free** computer skills help sessions:

دورات مجانية لتطوير مهارات الكمبيوتر:

Age UK Cyber Café	020 7386 9085, 105 Greyhound Road W6 8NJ (for elderly users) لأعمار الكبار
Askew Road Library	Wednesday 2:00-3:30pm الأربعاء من الساعة ٢-٣ بعد الظهر
Fulham Library	Monday 2:00-3:00pm; Tuesday 2:30-3:30pm الاثنين ٢-٣ بعد الظهر والثلاثاء ٢:٣٠-٣:٣٠ بعد الظهر Thursday 2:30-4:30pm; Saturday 11:00am-12:00pm الخميس ٢:٣٠-٤:٣٠ والأحد ١١-١٢ الظهر

Hammersmith Library	Tuesday 2:00-4:00pm الثلاثاء من الساعة ٢-٤ بعد الظهر
Shepherd's Bush Library	Wednesday, Thursday 3:00-4:00pm Also, Smartphone for Beginners course, Fridays 11am-12:30 بعد الظهر الأربعاء والخميس من الساعة ٣ إلى ٤ هاتف الذكي للمبتدئين ، الجمعة ١١-١٢:٣٠ صباحا
Avonmore Library	Drop-in or make an appointment تفضل إلى المكتبة أو حدد موعد بأي وقت

### 3. Council Services

### ٣. خدمات المجلس

To find out more about the council services listed below you can:

- 1) Access the website links provided. You can change the language from the 'Languages' drop-down menu at the top right side of the screen.
- 2) Contact the council by telephone on 020 8748 3020.
- 3) Visit Hammersmith and Fulham Council (H&F) in person at this address:  
Town Hall, King Street Hammersmith W6 9JU. Opening hours are Monday - Friday between 9.00am–5.00pm.

لمعرفة المزيد عن خدمات المجلس المدرجة أدناه :

- (١) للوصول إلى المواقع الإلكترونية المقدمة. يمكنك تغيير اللغة من القائمة "اللغات" في الجانب العلوي من الشاشة.
- (٢) اتصل بالمجلس عبر الهاتف على الرقم ٠٢٠ ٨٧٤٨ ٣٠٢٠.
- (٣) زيارة قاعة المدينة شخصياً، ساعات العمل من الاثنين إلى الجمعة من الساعة ٩ صباحاً حتى ٥ مساءً

Speak with your caseworker about using the services.

تحدث مع أخصائي الحالة الخاص بك بواسطة الخدمات التالية

Libraries	<a href="http://www.lbhf.gov.uk/libraries/find-your-library">www.lbhf.gov.uk/libraries/find-your-library</a>
المكتبات	<b>Askew Road Library</b> 87/91 Askew Road, W12 9AS + Free WiFi <b>Avonmore Library</b> North End Crescent, W14 8TG + Free WiFi <b>Fulham Library</b> 598 Fulham Road, SW6 5NX + Free WiFi <b>Hammersmith Library</b> Shepherd's Bush Road, W6 7AT + Free WiFi <b>Hurlingham Academy Library</b> Peterborough Road, SW6 3ED + Free WiFi <b>Shepherd's Bush Library</b> 6 Wood Lane, W12 7BF + Free WiFi
	Access computers and internet; independent English study resources You can become a member online or in person by: 1. Filling in a membership form, and 2. providing two forms of identification, one of which must show your current address للوصول إلى أجهزة الكمبيوتر والإنترنت. الموارد المتاحة لدراسة اللغة الإنجليزية يمكنك أن تصبح عضواً عبر الإنترنت أو شخصياً عن طريق: (١) ملء استمارة العضوية (٢) تقديم اثنان من نوع الهوية، واحدة منها يجب أن تظهر عنوانك الحالي

<p><b>Adult Learning and Skills</b> تعليم الكبار ومهاراتهم</p>	<p>Phone: 020 8753 3600 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/adult-learning-and-skills/hammer-smith-fulham-adult-learning">www.lbhf.gov.uk/adult-learning-and-skills/hammer-smith-fulham-adult-learning</a></p> <p>Help you to develop new skills, gain a qualification, further your career, find employment, share an interest or attend for health and well-being.</p> <p>The council runs 'Improve your IT skills' all over the borough. You will get with 1 to 1 instruction but it is in English only. Contact us, the Refugee Welcome Group for more information and a referral with a translator at <a href="mailto:housing@hfrefugeeswelcome.uk">housing@hfrefugeeswelcome.uk</a> or call the council or call 020 8753 6652 or <a href="mailto:toni.rodriquez@lbhf.gov">toni.rodriquez@lbhf.gov</a></p> <p>Visit or call to find out if you are eligible for free classes</p> <p>لدعم حياتك المهنية، والعثور على عمل، حضور حصة للصحة والرفاهية. قم بزيارة أو الاتصال ٣٦٠٠ ٥٣ ٨٧ ٠٢٠</p> <p><a href="http://www.lbhf.gov.uk/adult-learning-and-skills/hammer-smith-fulham-adult-learning">www.lbhf.gov.uk/adult-learning-and-skills/hammer-smith-fulham-adult-learning</a></p> <p>المجلس سوف يساعدك على تطوير مهارات جديدة ' تكنولوجيا المعلومات '، تعليم الأفراد واحد إلى واحد باللغة الإنجليزية فقط، اتصل بنا على مجموعة ترحيب اللاجئين لمزيد من المعلومات والإحالة مع مترجم في <a href="mailto:housing@hfrefugeeswelcome.uk">housing@hfrefugeeswelcome.uk</a> أو الاتصال بالمجلس أو الاتصال</p> <p>or <a href="mailto:toni.rodriquez@lbhf.gov">toni.rodriquez@lbhf.gov</a></p>
<p><b>Benefits</b> فوائد</p>	<p>Phone: 020 8753 6681 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/benefits">www.lbhf.gov.uk/benefits</a></p> <p>Council tax support, housing benefit, free school meals, school clothing grants.</p> <p>الدعم الضريبي للمجلس، إعانة السكن، وجبات المدارس المجانية، منح الملابس المدرسية. اتصل على ٦٦٨١ ٥٣ ٨٧ ٠٢٠</p>
<p><b>Children and young people</b> الأطفال والشباب</p>	<p><a href="http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people">www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people</a></p> <p>Family information service, children's centres, nurseries, school admissions, education support services, youth services, children and family care.</p> <p>خدمات المعلومات الأسرية ومراكز الأطفال ودور الحضانة والقبول في المدارس وخدمات دعم التعليم وخدمات الشباب والأطفال ورعاية الأسرة.</p>
<p><b>Council Tax</b> ضريبة المجلس</p>	<p>Phone: 020 8753 6681 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/council-tax">www.lbhf.gov.uk/council-tax</a></p> <p>Guidance on different ways to pay your Council Tax, as well as information regarding discounts and exemptions.</p> <p>إرشادات حول طرق مختلفة لدفع ضريبة المجلس الخاص بك، فضلا عن المعلومات المتعلقة بالخصومات والإعفاءات.</p> <p>٦٦٨١ ٥٣ ٨٧ ٠٢٠</p>



<b>Electoral Services</b> الخدمات الانتخابية	Phone: 020 8753 4466 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/councillors-and-democracy/elections">www.lbhf.gov.uk/councillors-and-democracy/elections</a> Dates of future elections and referendums and advice on who is eligible to vote, as well as information on the registration process. تواريخ الانتخابات والاستفتاءات المستقبلية وتقديم المشورة بشأن من يحق له التصويت، فضلا عن معلومات عن عملية التسجيل. ٠٢٠ ٨٧٥٣ ٤٤٦٦
<b>Environmental health</b> الصحة البيئية	Phone: 020 8753 1081 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/environment">www.lbhf.gov.uk/environment</a> Information and advice regarding pest control, noise and nuisances, pollution and air quality, food safety, health and safety at work and animal welfare services. المعلومات بشأن مكافحة الآفات والضوضاء والمضايقات والتلوث ونوعية الهواء وسلامة الأغذية والصحة والسلامة في العمل وخدمات رعاية الحيوان. ٠٢٠ ٨٧ ٥٣ ١٠٨١
<b>Health and care</b> الصحة والرعاية	<a href="http://www.lbhf.gov.uk/health-and-care">www.lbhf.gov.uk/health-and-care</a> Information including hospitals and doctor's surgeries, mental health services, disabilities, infectious diseases, carers and assistance at home and public health services. معلومات تشمل المستشفيات عمليات الجراحة، وخدمات الصحة النفسية، والإعاقات، والأمراض المعدية، ومقدمي الرعاية والمساعدة في المنزل وخدمات الصحة العامة.
<b>Housing</b> منزل	North area: 020 8753 4808; South area: 020 8753 4327 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/housing">www.lbhf.gov.uk/housing</a> Support and advice regarding accommodation. المنطقة الشمالية ٠٢٠ ٨٧٥٣ ٤٨٠٨ في المناطق الجنوبية ٠٢٠ ٨٧٥٣ ٤٣٢٧
<b>Registrars</b> المسجلون	Phone: 020 8753 2140 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/births-deaths-and-marriages">www.lbhf.gov.uk/births-deaths-and-marriages</a> Contact to register a birth or death in your household. As well as information on marriage and Civil Partnerships and assistance in applying for British citizenship, after 5 years of residency. لتسجيل الولادة أو الوفاة في منزلك وكذلك معلومات عن الزواج والشراكات المدنية والمساعدة في التقدم بطلب للحصول على الجنسية البريطانية، بعد ٥ سنوات من الإقامة اتصل: ٠٢٠ ٨٧ ٥٣ ٢١٤٠
<b>Recycling</b> إعادة التدوير	Phone: 020 8753 1100 <a href="http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish">www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish</a> Information on rubbish collection, garden waste collection and recycling. معلومات عن جمع القمامة، وجمع نفايات الحدائق وإعادة تدويرها. ٠٢٠ ٨٧٥٣ ١١٠٠

#### 4. Transport in Hammersmith and Fulham (H&F)

#### ٤. النقل في هامرزميث وفولهام

H&F is served by the following kinds of public transport. Please consult the [www.tfl.gov.uk](http://www.tfl.gov.uk) website to plan your journey and check status updates.

يتم تقديم الأنواع التالية من وسائل النقل العام. يرجى مراجعة الموقع [www.tfl.gov.uk](http://www.tfl.gov.uk) لتخطيط رحلتك والتحقق من تحديث الحالة.

#### Buses

#### الباصات

<b>Payment</b> دفع	<p>Oyster cards can be purchased and topped up at ticket machines in underground/tube stations. You can also travel with a contactless debit or credit card (contactless). You only need to touch your card on the card reader once as you board. There is no need to touch out on buses.</p> <p>Note: Bus drivers do not sell tickets and you cannot use a tube ticket to board a bus.</p> <p>Children under 11 travel free on buses with an adult or alone. Children of ages 11-15 can travel free with an 11-15 Zip Oyster photocard.</p> <p>يمكن ملء وشراء بطاقات من آلات التذاكر في محطات القطار تحت الأرض. يمكنك أيضا السفر مع الخصم باستخدام البطاقة المصرفية تماس أو بطاقة الائتمان (تماس). تحتاج فقط إلى لمس بطاقتك على قارئ البطاقة مرة واحدة. ليست هناك حاجة لمس خارج الباص.</p> <p>سائقي الباص لا يتبع تذاكر ولا يمكنك استخدام تذكرة القطار على متن الحافلة. يمكن للأطفال دون سن 11 عاما السفر مجانا في الباصات.</p> <p>مع شخص بالغ أو بمفرده. يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11-15 رسوم السفر 11-15 أن تكون مرتبطة مع شكل الهوية وصورة لك تسمى أويستر فوتوكارد</p>
<b>Getting around</b>	<p>You can plan a bus journey on <a href="http://www.tfl.gov.uk/modes/buses/">www.tfl.gov.uk/modes/buses/</a>. Or you can locate your nearest bus station and examine the available bus routes displayed on the 'spider map', bus spider maps can also be found online at <a href="http://www.tfl.gov.uk/maps/bus-spider-maps">www.tfl.gov.uk/maps /bus-spider-maps</a>.</p>
التجوال حول	<p>يمكنك التخطيط لرحلة الباص على <a href="http://www.tfl.gov.uk/modes/buses">www.tfl.gov.uk/modes/buses</a> أو يمكنك تحديد موقع أقرب محطة للحافلات الخاصة بك وفحص خطوط الحافلات المتاحة المعروضة على 'خريطة العنكبوت'، ويمكن أيضا العثور على خرائط العنكبوت الحافلة على الانترنت في <a href="http://www.tfl.gov.uk/maps/bus-spider-maps">www.tfl.gov.uk/maps /bus-spider-maps</a></p>
<b>Advice</b>	<p>Make sure you are at the right bus stop. Most bus stations will have a 'spider map' of bus routes with the stop locations shown in a 'mini-map' in the middle of the 'spider-map'. The 'mini-map' shows the various local stops identified by letters in red bubbles. Once you have selected your route number/s, you need to check which stop they serve and then use the mini-map to get to that stop.</p>
النصيحة	<p>تأكد من أنك في المحطة الصحيحة. معظم محطات الحافلات/ الباصات سيكون لها "خريطة العنكبوت" خطوط الحافلات مع مواقع الوقوف مبين في خريطة مصغرة في الوسط مع مختلف المحطات المحلية التي حددتها الحروف يظهر في فقاعات حمراء. وبمجرد الانتهاء من اختيار رقم مسارك، سوف تحتاج إلى التحقق من المحطة أنها تخدم طلبك ومن ثم استخدام خريطة مصغرة للوصول الى تلك المحطة</p>

## Underground/ Tube

## استخدام القطار

<b>Payment</b>	<p>Individual journey tickets, day/multi-day travelcards and Oyster cards can be purchased (and topped up) at ticket machines in underground/tube stations. Contactless is also accepted. You need to touch in and out on the underground.</p> <p>Individual ticket prices depend on the zone you are travelling to. You can find out which zone you are going to by checking a map. Seek help if in doubt.</p> <p>Children under 11 travel free with an adult. Children of ages 11–15 can travel at child rates with an 11–15 ‘Zip Oyster’ photocard.</p>
طريقة الدفع او السداد	<p>تذاكر السفر الفردية، بطاقات السفر اليومية / متعددة الأيام وبطاقات أويستر يمكن شراؤها (ملءها) في آلات التذاكر في محطات مترو الأنفاق . ومن المقبول أيضا تماس. تحتاج إلى لمس داخل وخارج على الأرض.</p> <p>تعتمد أسعار التذاكر الفردية على المنطقة التي تسافر إليها. يمكنك معرفة أي منطقة أنت ذاهب إلى عن طريق التحقق من الخريطة. طلب المساعدة إذا كنت في شك.</p> <p>يمكن للأطفال دون سن ١١ عاما السفر مجانا مع شخص بالغ. يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١١-١٥ عاما السفر بأسعار الأطفال مع ١١-١٥ أن تكون مرتبطة مع شكل الهوية وصورة لك تسمى المحار فوتوكارد.</p>
<b>Getting around</b>	<p>Maps are available at tube stations or online at <a href="http://tfl.gov.uk/tfl/syndication/widgets/tubemap/default-search.html">tfl.gov.uk/tfl/syndication/widgets/tubemap/default-search.html</a>. Use the map to identify the line you need (by name or colour) and the direction you are going (northbound, southbound, eastbound, westbound). If there are multiple lines serving the same station, follow the signs to find the correct platform:</p>
التجوال	<p>تتوفر الخرائط في المحطات أو عبر الإنترنت على <a href="http://tfl.gov.uk/tfl/syndication/widgets/tubemap/default-search.html">tfl.gov.uk/tfl/syndication/widgets/tubemap/default-search.html</a></p> <p>استخدام الخريطة لتحديد الخط الذي تحتاجه (بالاسم أو اللون) والاتجاه الذي تسير (شمالا، جنوبا، شرقا، غربا). إذا كان هناك خطوط متعددة تخدم المحطة نفسها، اتبع علامات للعثور على النظام الأساسي الصحيح.</p>
<b>Advice</b>	<p>Check <a href="http://tfl.gov.uk/modes/tube/">tfl.gov.uk/modes/tube/</a> for status updates before you leave. Leave in good time to avoid delays. Mind the gap between the platform and the train.</p> <p>Always pay attention to the destination displayed on the platform screen and on the side of the train as some lines branch out and your destination may be on a different branch of the same line.</p>
نصائح	<p>تحقق من <a href="http://tfl.gov.uk/modes/tube/">tfl.gov.uk/modes/tube/</a> للحصول على تحديثات الحالة قبل المغادرة. اترك في الوقت المناسب لتجنب التأخير.</p> <p>دائما ينبغي الانتباه إلى الوجهة المعروضة على شاشة المنصة وعلى جانب القطار كما تنتشر بعض الخطوط في الخارج قد تكون على فرع مختلف من نفس الخط.</p> <p>احذر الحفرة انتبه وجودالثغرات.</p>

## Other London transport networks

## شبكات النقل الأخرى في لندن

<b>Overground</b>	This is an over ground train system only serving London. See tube map. If you are using Oyster or Contactless, make sure you touch your card on the card reader both IN and OUT.
	هذا هو نظام القطار فوق الأرض التي تخدم لندن فقط. انظر إلى الخريطة. إذا كنت تستخدم أويستر أو كونتاكتليس، تأكد من لمس البطاقة الخاصة بك على قارئ بطاقة على حد سواء في داخل و في الخارج.
<b>National rail</b>	Through Kensington Olympia and Imperial Wharf stations which are served by the rail company Southern. National rail services may run when the tube is on strike and may be faster. Tube tickets, Oyster cards, contactless are accepted modes of payment. A combined tube and national rail map is available on <a href="http://tfl.gov.uk/maps/track/national-rail">tfl.gov.uk/maps/track/national-rail</a> .
	من خلال كنسينغتون أوليمبيا و إمبريال وارف المحطات التي يتم تقديمها من قبل شركة السكك الحديدية جنوب. قد يتم تشغيل خدمات السكك الحديدية الوطنية عند الإضراب وقد يكون أسرع. أويستر أو كونتاكتليس مقبولة، الدفع يتم عبر بطاقة تماس. ويتوفر خريطة السكك الحديدية الوطنية على <a href="http://tfl.gov.uk/maps/track/national-rail">tfl.gov.uk/maps/track/national-rail</a>
<b>River travel</b>	You can take a “river bus.” from Chelsea Harbour Pier near the Imperial Wharf tube and rail station. Oyster cards and contactless are accepted. Maps and timetables can be found on <a href="http://www.thamesclippers.com/route-time-table">www.thamesclippers.com/route-time-table</a> .
	من خلال تشيلسي هاربور بير (مرافاً) بالقرب من إمبريال وارف ومحطة السكك الحديدية. يمكنك أن تأخذ ”حافلة النهر“. يتم قبول بطاقات أويستر أو كونتاكتليس. ويمكن الاطلاع على الخرائط والجدول الزمنية على <a href="http://www.thamesclippers.com/route-time-table">www.thamesclippers.com/route-time-table</a>
<b>Santander cycles</b>	There are bicycles available for hire throughout London. You can hire these using a debit or credit card and return them to any docking point. Once you have paid the £2 bike access fee for the day, the first 30 minutes of each journey is free. Longer journeys cost £2 for each extra 30 minutes.
	هناك الدراجات المتاحة للإيجار في جميع أنحاء لندن. يمكنك استئجار هذه باستخدام بطاقة الخصم أو الائتمان وإعادتها إلى أي نقطة. جنيه استرليني رسوم الدراجة لهذا اليوم، أول دقيقة من كل رحلة مجانية. وتكلف الرحلات أطول ٢ £ عن كل ٣٠ دقيقة إضافية.
<b>OBike</b>	OBike is a stationless bike-sharing platform with yellow bikes available throughout London. You can use this by downloading the app. A deposit is required and a 30 minute journey costs £0.50. More information under <a href="http://www.o.bike">www.o.bike</a>
	أوبيك هو منصة الدراجة بلا حدود مع الدراجات المتاحة في جميع أنحاء لندن. يمكنك استخدام هذا عن طريق تحميل ملف إلكتروني. إيداع مطلوب و ٣٠ دقيقة رحلة تكاليف ٠.٥٠ £. بنس مزيد من المعلومات تحت <a href="http://www.o.bike">www.o.bike</a>

## 5. Waste and Recycling

### ٥. النفايات وإعادة التدوير

Private households in London have special waste collection arrangements. Hammersmith and Fulham collects two types of waste:

لدى الأسر الخاصة في لندن ترتيبات خاصة لجمع النفايات. H & F يجمع نوعين من النفايات:

<b>Non-recyclable household rubbish</b>	You will have to put all non-recyclable waste in your own grey/black rubbish bags, which can be bought in supermarkets. Tie securely when you leave out for collection.
	سوف تضطر إلى وضع جميع النفايات غير القابلة لإعادة التدوير في أكياس القمامة الرمادية / السوداء الخاصة بك، والتي يمكن شراؤها في محلات السوبر ماركت. الربط بشكل آمن عند المغادرة وجمعها.
<b>Recyclables</b>	The council will provide you with a roll of transparent 'smart sacks' for recyclables, which can also be collected from the Town Hall and libraries. You can find out more about what is recycled on: <a href="http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling/what-can-i-recycle">www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling/what-can-i-recycle</a> And what you CANNOT recycle on: <a href="http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling-home/what-i-cant-recycle">www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling-home/what-i-cant-recycle</a> Please pay attention as getting it wrong may mean that it will not be sorted and will have to be transported to an incinerator at extra cost.
	وسوف يزودك المجلس "بأكياس ذكية" شفافة للمواد القابلة للتدوير، والتي يمكن أيضا جمعها من قاعة المدينة والمكتبات. يمكنك معرفة المزيد عن ما يتم إعادة تدويره على: <a href="http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling/what-can-i-recycle">www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling/what-can-i-recycle</a> وما لا يمكنك إعادة تدويره على: <a href="http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling-home/what-i-cant-recycle">www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/recycling-home/what-i-cant-recycle</a> يرجى الانتباه إذا لم تستخدم العملية الصحيحة قد يعني أنه لن يتم فرز وسوف تضطر إلى نقلها إلى محرقة بتكلفة إضافية.

Both types of waste are collected once a week on the same day. Find out what your collection day is on [www.lbhf.gov.uk/nearest-search](http://www.lbhf.gov.uk/nearest-search) by ticking 'bin & recycling day' and entering your postcode.

Leave your rubbish/recycling out after 9pm before collection day (but before 6am, when collection happens).

Waste collection days may change during the winter holidays so please keep an eye on

[www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish](http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish).

يتم جمع كلا النوعين من النفايات مرة واحدة في الأسبوع في نفس اليوم. يمكنك معرفة اليوم على [www.lbhf.gov.uk/nearest-search](http://www.lbhf.gov.uk/nearest-search) عن طريق وضع علامة 'bin & recycling day' بن & يوم إعادة التدوير' وإدخال الرمز البريدي الخاص بك.

ترك القمامة / إعادة التدوير من بعد 9 مساءً (ولكن قبل 6 صباحاً ، عندما يحدث جمعها).  
قد تتغير أيام جمع النفايات خلال عطلة الشتاء لذا يرجى الانتباه على

[www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish](http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish)

(اهم ج شذحي امدن ع ، احابص ٦ لبق نكلو) ءاسم ٩ دعب نم ريودتلا ةداع / ةمامل لا كرت  
 قد تتغير أيام جمع النفايات خلال عطلة الشتاء لذا يرجى الانتباه على  
[www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish](http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish)

<b>Other types of waste</b>	e.g., batteries, light bulbs, small electrical items can brought to designated collection banks. You can find out more on: <a href="http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/where-else-can-i-recycle">www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/where-else-can-i-recycle</a> .
	على سبيل المثال، يمكن جلب البطاريات والمصابيح الكهربائية الصغيرة إلى مصارف التحصيل المحددة. يمكنك معرفة المزيد عن: <a href="http://www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/where-else-can-i-recycle">www.lbhf.gov.uk/recycling-and-rubbish/where-else-can-i-recycle</a> .

## 6. Learning to Speak, Read and Write English

### ٦. تعلم الكلام والقراءة والكتابة باللغة الإنجليزية

Your job-centre adviser will give you and your social worker the addresses of the English language centres you should attend. You will be required to sign an agreement to attend a certain number of hours of teaching each week. You should try to increase the minimum hours in your agreement if possible. English lessons every week-day will speed your progress.

سيقوم مستشارك في مركز العمل وأخصائيك الاجتماعي بإعطائك عناوين مراكز اللغة الإنجليزية التي يجب أن تحضرها. سوف يطلب منك التوقيع لحضور عدد معين من ساعات التدريس كل أسبوع. يجب أن تحاول زيادة الحد الأدنى للساعات إن أمكن. دروس اللغة الإنجليزية كل أسبوع في اليوم لتطوير مهاراتك بسرعة.

See below for a list of places offering English classes, some are free of charge - indicated by an \*.

انظر أدناه للحصول على قائمة من الأماكن التي تقدم دروس اللغة الإنجليزية، وبعضها مجانا - المشار إليها من قبل \*.

Migrants Organise*	020 8964 4815, 2 Thorpe Close, W10 5XL	٠٢٠ ٨٩٦٤ ٤٨١٥
Nova New Opportunities*	020 8960 2488, 2 Thorpe Close, W10 5XL	٠٢٠ ٨٩٦٠ ٢٤٨٨
The Upper Room*	020 8740 5688, St. Saviour Wendell Park Church, Cobbold Road, W12 9LN Free drop-in English classes Tuesdays 2-4pm	٠٢٠ ٨٧٤٠ ٥٦٨٨
Austin Forum*	020 8748 3254, 55 Fulham Palace Road, W6 8AU English classes: Tuesdays 2.0-4.0; Thursdays 6.0-7.15	٠٢٠ ٨٧٤٨ ٣٢٥٤
Adult Learning and Skills Service	<a href="http://www.lbhf.gov.uk/adult-learning-and-skills/hammersmith-fulham-adult-learning">www.lbhf.gov.uk/adult-learning-and-skills/hammersmith-fulham-adult-learning</a>	
Open Age H&F	07824 484 984, Communal Lounge, Banim Street, W6 0DN <a href="http://www.openage.org.uk/hammersmith-and-fulham">www.openage.org.uk/hammersmith-and-fulham</a> English classes for elderly beginners, £1.50 per person, booking required (٠٧٨٢٤ ٤٨٤ ٩٨٤)	
	دروس اللغة الإنجليزية للمبتدئين المسنين، ٠.٥١ £ للشخص الواحد، وهذا يتطلب حجز موعد	
Ahlan Wa Sahlan	Contact via facebook English for Arabic speakers (check facebook for times)	
	الاتصال عبر الفيسبوك الإنجليزية للناطقين باللغة العربية (تحقق من أوقات الفيسبوك)	
St Andrew's Church	pennystradling@gmail.com; Greyhound Road W14 9SA English classes Monday 1:00-3:00pm, £2 per person	
	دروس اللغة الإنجليزية الاثنين ١-٣ ظهرا £٢ للشخص	

H&F public libraries*	(See section 2 'Council services' for contact details) English conversation groups: Hammersmith: Monday & Thursday 10:30–11:30am; Shepherd's Bush: Saturday 10:30am-12:00pm; Askew Road: Saturday 2:00–3:00pm
	انظر في القسم ٢ "خدمات المجلس" للحصول على تفاصيل الاتصال مجموعات المحادثة في اللغة الإنجليزية هامرسميث: الاثنين والخميس ١١.٣٠-١٠.٣٠ شيبيردبوش السبت ١٢-١٠.٣٠ ظهرا السبت ٢-٣ ظهرا
West London College	020 8741 1688, Mill Hill Road, Acton, W3 8JH Adult and teenage English classes at all levels. Enrolment by appointment. Also offer 'Practise classes'. £20 a year if you are on benefits or supported by NASS.
	دروس اللغة الإنجليزية للكبار والمراهقين على جميع المستويات. التسجيل عن طريق الموعد. كما نقدم 'دروس تطبيق الدورات'. £٢٠ في السنة إذا كنت مسجل على قائمة الفوائد أو بدعم من منظمة ناس
Private 1 to 1 lessons*	Free 1 to 1 lessons are available through Hammersmith & Fulham Refugees Welcome Group, please contact us on <a href="mailto:info@hhrefugeeswelcome.uk">info@hhrefugeeswelcome.uk</a> and we will arrange a volunteer coach.
	درس خاص مجاناً من شخص لآخر من خلال هامرسميث & فولهام مجموعة ترحيب اللاجئين، يرجى الاتصال بنا على <a href="mailto:info@hhrefugeeswelcome.uk">info@hhrefugeeswelcome.uk</a> وسوف نقوم بترتيب مدرب المتطوعين.



## 7. Local Support Services

### ٧. خدمات الدعم المحلي

For further support services outside H&F, please go to section 7 ‘Other Resources’ and check [hrefugeeswelcome.uk/refugee-services](http://hrefugeeswelcome.uk/refugee-services)

Please note that these services may not be available on a drop-in basis so where possible check before leaving home.

مزيد من خدمات الدعم خارج H& F، يرجى الانتقال إلى القسم ٧ ”موارد أخرى“ والتحقق من [hrefugeeswelcome.uk/refugee-services](http://hrefugeeswelcome.uk/refugee-services) يرجى ملاحظة أن هذه الخدمات قد لا تكون متاحة عند الحضور، حيثما أمكن ذلك تحقق قبل مغادرة المنزل.

WEST LONDON WELCOME Hammersmith & Fulham Refugees Welcome group have opened a Drop-In Centre called West London Welcome. Everyone welcome.	Opening 11 January 2018. Drop in every Thursday from 10–4pm, providing a hot meal as well as English, knitting, IT and exercise classes. Travel expenses paid to asylum seekers living more than 1 mile away. Everyone is welcome, no appointment necessary. For more info contact <a href="mailto:wlonondoncentre@gmail.com">wlonondoncentre@gmail.com</a> <a href="https://www.facebook.com/wlonondonwelcome">@wlonondonwelcome</a> <b>Address:</b> Friends Meeting House, 20 Nigel Playfair Avenue, Hammersmith, London W6 9JY
هامرسميث وفولهام غرب لندن ترحب لديها لفتحه غرب لندن مركز	الافتتاح ١١ يناير ٢٠١٨ تسقط كل خميس من الساعة ١٠ - ٤ مساءً ، حيث تقدم وجبة ساخنة بالإضافة إلى اللغة الإنجليزية والحياسة وتكنولوجيا المعلومات ودروس التمرين. نفقات السفر المدفوعة لطالبي اللجوء يعيشون على بعد أكثر من ميل واحد. الجميع موضع ترحيب ، لا موعد ضروري. لمزيد من المعلومات الاتصال <a href="mailto:wlonondoncentre@gmail.com">wlonondoncentre@gmail.com</a>
Migrants Organise	020 8964 4815, 2 Thorpe Close, W10 5XL Contact them if you want to be matched with a Mentor. They’ll help with all sorts of advice and run classes: Monday: 5–7pm poetry group Tuesday: 2–4pm health and wellbeing workshops (art, yoga, walking, relaxation...) Wednesday: 11am–1pm and 1.30–3.30pm English classes 6.30–8.30pm youth group (for 18–25 year olds) Thursday: 2–4pm football Friday: 10.30am–12.30pm sewing group for members who can use sewing machines a little bit. All classes and groups are available to people referred to the programme. Contact us at <a href="http://housing@refugeeswelcome.uk">housing@refugeeswelcome.uk</a> for a referral.

Migrants Organise	<p>اتصل بنا إذا كنت تريد أن تكون مع معلمه. وسوف يساعدون في كل النصائح والتدريب:</p> <p>الاثنين: ٧-٥ مساء مجموعة الشعر</p> <p>الثلاثاء: ٤-٢ حلقات الصحة والرفاهية (الفن واليوغا والمشي والاسترخاء...)</p> <p>الأربعاء: ١١ صباحا - ١ مساء و ٣٠:٣٠-١:٣٠ مساء دروس اللغة الإنجليزية ٠٣,٦-٠٣,٨ مساء مجموعة الشباب (من العمر ١٨-٢٥ سنة)</p> <p>الخميس: ٤-٢ مساء كرة القدم</p> <p>الجمعة:</p> <p>١٠,٣٠ صباحا - ٣٠, ١٢ مساء مجموعة الخياطة التي يمكن أن تستخدم آلات الخياطة الصغيرة.</p> <p>جميع الفئات والمجموعات المتاحة للأشخاص المشار إليها في البرنامج. اتصل بنا على العنوان التالي:</p> <p><a href="mailto:housing@refugeeswelcome.uk">housing@refugeeswelcome.uk</a> للحصول على إحالة للتوضيح برنامج التوجيه. الأنشطة المختلفة، دروس اللغة الإنجليزية مجاناً. . اتصل بنا</p> <p>٠٢٠ ٨٩٦٤ ٤٨١٥</p>
Nova New Opportunities	<p>020 8960 2488, 2 Thorpe Close, W10 5XL</p> <p>Free Maths, Computer skills classes; Employability advice Free English classes.</p>
	<p>الرياضيات مجاناً، دروس مهارات الكمبيوتر. المشورة في مجال التوظيف</p> <p>دروس اللغة الإنجليزية مجاناً.</p> <p>٠٢٠ ٨٩٦٠ ٢٤٨٨</p>
The Upper Room	<p>020 8740 5688, St. Saviour Wendell Park Church, Cobbold Road, W12 9LN</p> <p>UR4Jobs project assesses needs and provides training and support in finding employment. Free drop-in English classes Tuesdays 2-4pm</p> <p>UR4Meals provides FREE evening meals (5.30-6.45pm) five days a week and provide guests with free toiletries, clothing and bedding whenever available through donations.</p>

The Upper Room	يقوم مشروع UR4 بتقييم الاحتياجات ويوفر التدريب والدعم في إيجاد فرص العمل. دروس مجانية في اللغة الإنجليزية في أيام الثلاثاء من ٢ إلى ٤ مساءً ٠٢٠ ٨٧٤٠ ٥٦٨٨ يقدم وجبات مسائية مجانية UR4Meals خمسة أيام في الأسبوع ٥,٣٠-٦,٤٥ ويوفر للضيوف لوازم استحمام مجانية وملابس وفراش كلما كان ذلك متاحاً من خلال التبرعات.
H&F Volunteer Centre	020 8741 9876, 148 King Street, W6 0QU Volunteer placements to develop employability
	العمل التطوعي لتطوير فرص العمل ٠٢٠ ٨٧٤١ ٠٩٨٧٦
Citizens Advice H&F	0300 330 1162, 7 North End Crescent, W14 8TG 020 7385 1322, 338 Uxbridge Road, W12 7LL Advice on benefits, debt, housing, employment, family, legal issues
	النصائح بشأن المنافع والديون والسكن والعمل والأسرة، والقضايا القانونية. يرجى الرجوع إلى العناوين المذكورة أعلاه
H&F Law Centre	Hammersmith Library, Shepherd's Bush Road, London W6 7AT Tel. 020 3880 1727 reception@hfllaw.org.uk Monday to Friday, 10am –1pm, 2pm –5pm.
	من الإثنين إلى الجمعة ١٠-١ بعد الظهر, ٢-٥ بعد الظهر
Refugee and Migrant Forum of West London	Email: office@aol.co.uk, Bishop Creighton House, 378, Lillie Road, SW7 7PH A referral organisation who will put enquirers into contact with refugee community groups. Membership includes Arabic, Farsi and Somali-speaking organisations.
	منظمة الإحالة من شأنها أن تجعل الأسئلة المتاحة على اتصال مع مجموعات ذات صلة باللاجئين. وتشمل العضوية المنظمات العربية والفارسية والصومالية.
Cathnor Park Children's Centre	<b>Address:</b> 1 Melina Road, W12 9HY. Tel: 020 8740 2000 Offer a range of classes and family sessions, including English Lessons for women with a creche. See <a href="http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/childrens-centres">www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/childrens-centres</a> for a link to their programme.
مركز كاثنور بارك للأطفال	تقدم مجموعة من الدروس والجلسات العائلية، بما في ذلك دروس اللغة الإنجليزية للنساء مع كريس. للحصول على رابط لبرنامجهم، انظر <a href="http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/childrens-centres">www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/childrens-centres</a> ٠٢٠ ٨٧٤٠ ٢٠٠٠

Shepherd's Bush Families Project and Children's Centre	<p>Informal parent and child drop-in centre, daytime and evening. For more information See <a href="http://www.shepherdsbushfamiliesproject.org/">www.shepherdsbushfamiliesproject.org/</a> .</p> <p><b>Address:</b> 58a Bulwer Street, W12 8AP  <b>Tel:</b> 020 8749 2371 <b>Email:</b> <a href="mailto:info@sbf.org">info@sbf.org</a></p>
	<p>الأسرة غير الرسمية والأطفال في مركز، النهار والمساء. انظر للحصول على مزيد من المعلومات. العنوان:  ٢٠٨٧٤٩٢٣٧١  البريد الإلكتروني: <a href="mailto:info@sbf.org">info@sbf.org</a></p>
<p>The Hub @75</p> <p>(See also below under FREE FOOD BANKS)</p>	<p><b>Address:</b> 75 Bloemfontein Road, W12 7DA</p> <p>Open weekdays for people who wants to use the computer, or just have a cup of tea, meet other people and have a chat. Also: There are just drop in sessions, so no need to book.  Tuesday 10am–12pm – HF Law Centre lawyer can provide free advice on housing issues.  Tuesday 12–2pm – Citizen's Advice has a financial trainer on site to provide talks on Debt, budgeting and savings.  Thursday 10am–12pm – advice about finding a job or updating IT skills.</p> <p>Also open for hot drinks and free use of computers on Fridays 10am–12pm</p>
<p>ذي هاب @ 75</p> <p>(انظر أيضا أدناه تحت بنوك الطعام مجانا)</p>	<p>أيام الأسبوع مفتوحة للأشخاص الذين يرغبون في استخدام الكمبيوتر، أو مجرد شرب كوب من الشاي والتعرف على أشخاص آخرين، والدراسة. أيضا:  يوم الثلاثاء ظهر ١٠-١٢ صباحا - يمكن للمحامي في مركز حقوق الإنسان تقديم نصائح مجانية بشأن قضايا الإسكان. يوم الثلاثاء ٢١-٢ مساء - يتوفر لديها مدرب مالي في الموقع لتقديم محادثات حول الديون والميزنة والمدخرات.  الخميس ١٠ حتى ١٢ - المشورة حول العثور على وظيفة أو تحديث مهارات تكنولوجيا المعلومات. أيضا مفتوحة للمشروبات الساخنة وأجهزة الكمبيوتر المجانية أيام الجمعة ١٠-١٢ صباحا، لذلك لا حاجة لحجز.</p>

## 8. Non-local Resources you may find Useful

### ٨. الموارد غير المحلية التي قد تجدها مفيدة

Host Nation	Befriending service: HostNation creates friendships between asylum seekers/refugees and Londoners who live in the same part of the city and who want to welcome them. It is a chance to practise your English, meet someone new who can show you around and who you can get to know and do fun things with. You will enjoy social time of 3 hours every 2 weeks for at least 3 months and weekly phone contact. You will need to be referred by your case worker or a member of Hammersmith Refugees Welcome. <a href="http://www.hostnation.org.uk">www.hostnation.org.uk</a>
	خدمة الصداقة: هوست ناشيون يخلق صداقات بين طالبي اللجوء / اللاجئين ولندنس الذين يعيشون في نفس الجزء من المدينة والذين يرغبون في الترحيب بهم. بل هو فرصة لممارسة اللغة الإنجليزية الخاصة بك، ولقاء شخص جديد والقيام بأشياء ممتعة معا. الوقت الاجتماعي للإستمتاع من ٣ ساعات كل ٢ أسابيع لمدة ٣ أشهر على الأقل والاتصال الهاتفي الأسبوعي. سوف تحتاج إلى إحالة من قبل عامل الحالة الخاص بك أو عضو في هامرزميث لترحيب اللاجئين. <a href="http://www.hostnation.org.uk">www.hostnation.org.uk</a>
Young Roots	Support and activities for refugees of ages 11-25. Weekly get-together and English club in Brent and Croydon. Weekly lunch group and English coaching groups in Willesden. Check activities schedule on website.
	الدعم وأنشطة اللاجئين من سن ١١-٢٥ النادي الإنجليزي للمقابلة أسبوعيا في برنت وكرويدون. مجموعة الغداء الأسبوعية ومجموعات التدريب الإنجليزية في ويلسدن. تحقق من جدول الأنشطة على الموقع
Nawaal Benevolence Fund	Collects zakah and sadaqah and uses it to provide financial assistance. They will award a grant from very small (£100 and more) to education funding and give to any faith or nationality. <a href="http://www.nawaal.org">www.nawaal.org</a> <b>Address:</b> Nawaal Benevolence Fund, 70 Fountayne Road, Hackney, N16 7DT (Postal address only – office not staffed).
	جمع واستخدام الزكاة والصدقة لتقديم المساعدة المالية. منحة صغيرة جدا (١٠٠ جنيه استرليني وأكثر) ستقدم لتمويل التعليم بغض النظر عن الدين أو جنسية الشخص <a href="http://www.nawaal.org">www.nawaal.org</a> يرجى مراجعة العنوان أعلاه
The Bike Project	Fix up unwanted bikes and donate them to refugees. Join their waiting list on <a href="http://thebikeproject.co.uk/waiting-list/">thebikeproject.co.uk/waiting-list/</a> and pick up your bike when ready (3 months' waiting time). <b>Address:</b> 12 Crossthwaite Avenue, SE5 8ET.

	<p>إصلاح الدراجات غير المرغوب فيها والتبرع للاجئين. الانضمام إلى قائمة الانتظار على <a href="http://thebikeproject.co.uk/waiting-list/">thebikeproject.co.uk/waiting-list/</a> وأخذ الدراجة الخاصة بك عندما تصبح جاهزة (٣ أشهر وقت الانتظار). يرجى مراجعة العنوان أعلاه</p>
TimePeace App	<p>Free smartphone app which enables refugees and locals to do a free skill swap. More information at <a href="http://www.crowdfunder.co.uk/timepeaceapp">www.crowdfunder.co.uk/timepeaceapp</a></p>
	<p>الهاتف الذكي أبيل مجاناً التي تمكن اللاجئين والسكان المحليين للقيام بمبادلة المهارات الحرة. للمزيد من المعلومات <a href="http://www.crowdfunder.co.uk/timepeaceapp">www.crowdfunder.co.uk/timepeaceapp</a></p>
Pregnancy Matters	<p>Free help and advice for pregnancy related problems. Also provide access to quality, donated items from pushchairs to toys, clothing to car-seats, cots to books. <a href="http://lifecharity.org.uk/">lifecharity.org.uk/</a></p>
	<p>مساعدة مجانية للمشاكل المتعلقة بالحمل. أيضا توفير الوصول إلى جودة الخدمات، والمواد المتبرع بها من عربات الأطفال للعب، والملابس إلى مقاعد السيارات، أسرة للأطفال.</p>
Family Planning Association	<p>Advice on Contraception and sexually transmitted diseases. Clinic at: 10 Hammersmith Broadway, Hammersmith, W6 7AL 020 3315 6699, option 1 <a href="http://sexwise.fpa.org.uk/contraception">sexwise.fpa.org.uk/contraception</a></p>
جمعية تنظيم الأسرة	<p>المشورة بشأن وسائل منع الحمل والأمراض المنقولة جنسيا يرجى الاطلاع على العنوان أعلاه ٠٢٠٣٣١٥٦٦٩٩</p>

Migrant Help	Runs an Asylum Helpline on 0808 8000 630. They also run a helpline in Arabic on 0808 8000 624. More information at <a href="http://www.migranthehelpuk.org/">www.migranthehelpuk.org/</a>
	خط مساعدة اللجوء على ٠٨٠٨ ٨٠٠٠ ٦٣٠ كما أنها تدير خط مساعدة اللغة العربية على ٠٨٠٨ ٨٠٠٠ ٦٢٤ مزيد من المعلومات في <a href="http://www.migranthehelpuk.org">www.migranthehelpuk.org</a>
Asylum Aid	Offers free legal advice for asylum seekers. More information at <a href="http://www.asylumaid.org.uk/">www.asylumaid.org.uk/</a>
	المشورة القانونية المجانية لطالبي اللجوء. تقدم مزيد من المعلومات على <a href="http://www.asylumaid.org.uk">www.asylumaid.org.uk</a>
Refugee Action	Offers advice for asylum seekers, as well as support. More information at <a href="http://www.refugee-action.org.uk/">www.refugee-action.org.uk/</a>
	المشورة لطالبي اللجوء، فضلا عن الدعم. مزيد من المعلومات تقدم على <a href="http://www.refugee-action.org.uk/">www.refugee-action.org.uk/</a>
Asylum Help	Provides confidential and impartial advice on how to claim asylum and offers financial, accommodation support, and health assessment. More information at <a href="http://www.asylumhelpuk.org/">www.asylumhelpuk.org/</a>
	تقديم مشورة سرية ونزيهة حول كيفية المطالبة باللجوء وتقديم الدعم المالي والدعم السكني والتقييم الصحي. مزيد من المعلومات <a href="http://www.asylumhelpuk.org/">www.asylumhelpuk.org/</a>
Asylum Support Appeal Project	Offers free legal service and representation to asylum seekers and refused asylum seekers appealing against the Home Office decision to refuse or withdraw their housing etc. More information at <a href="http://www.asaproject.org/">www.asaproject.org/</a>
	تقديم خدمة قانونية مجانية وتمثيل لطالبي اللجوء ورفض طالبي اللجوء الطعن في قرار وزارة الداخلية لرفض أو سحب مساكنهم الخ. مزيد من المعلومات <a href="http://www.asaproject.org/">www.asaproject.org/</a>
West London Synagogue	Drop in Centre on the third Sunday of every month, 1:30 - 5:30pm. Provide a hot meal, grocery vouchers, clothing, companionship and advice. <b>Address:</b> 33 Seymour Place, W1H 5AU, <a href="http://www.wls.org.uk/">www.wls.org.uk/</a>
غرب لندن سيناغوغو	مرحبا بكم في المركز في يوم الأحد الثالث من كل شهر، ١:٣٠-٥:٣٠ مساء. نحن نقدم وجبة ساخنة، وقسائم البقالة والملابس والرفقة والمشورة.: <a href="http://www.wls.org.uk/">www.wls.org.uk/</a>

## 9. Education, Employment & Training Resources

### ٩. التعليم والتوظيف والتدريب

RefuAid	Language grants for study towards accredited exams. Apply on <a href="http://refuaid.org/languageapplicationuk">refuaid.org/languageapplicationuk</a> Micro-loans to convert Syrian into UK qualifications, find out more on <a href="http://www.equalaccessloan.org/">www.equalaccessloan.org/</a>
	منح اللغة للدراسة نحو الامتحانات المعتمدة. تطبيق على <a href="http://refuaid.org/languageapplicationuk">refuaid.org/languageapplicationuk</a> القروض الصغيرة لتحويل السوريين إلى مؤهلات المملكة المتحدة تعرف على المزيد على <a href="http://www.equalaccessloan.org/">www.equalaccessloan.org/</a>
Breaking Barriers	07908 801286, John Morris House Community Centre, 164 St John Hill, SW11 1SW Employability workshops: drop in on Thursday 9–5pm, or book an appointment
	٨٠١٢٨٦ ٠٧٩٠٨ ، جون موريس هاوس كوميونيتي سينتر أنشطة عمل التوظيف. في يوم الخميس ٩-٥ مساءً، أو حجز موعد
Refugee Assessment and Guidance Unit (London Metropolitan University)	Qualification support for doctors, dentists, nurses, midwives, pharmacists and other health professionals, including work placements in the NHS and funding for professional exams
	دعم التأهيل للأطباء وأطباء الأسنان والممرضين والقابلات والصيدالة وغيرهم من المهنيين الصحيين بما في ذلك ايجاد العمل في نهس وتمويل الامتحانات المهنية
Refugees into Teaching (Refugee Council)	Support for refugees with a background in teaching to requalify, including training and information workshops and voluntary placements at schools
	دعم اللاجئين ذوي الخبرة في التدريس لإعادة التأهيل، بما في ذلك حلقات العمل التدريبية والإعلامية والتوظيف الطوعي في المدارس
Restart Refugee Support	Offers aspiring entrepreneurs, or professionals with refugee status, an interest-free loan for a business start-up or for re-qualification. <a href="http://www.restartrefugeesupport.org">www.restartrefugeesupport.org</a>
	ويختلف أصحاب المشاريع الطموحين، أو المهنيين الذين يتمتعون بوضع اللاجئ، بقروض بدون فائدة لبدء الأعمال التجارية أو لإعادة التأهيل <a href="http://www.restartrefugeesupport.org/">www.restartrefugeesupport.org/</a>
The Entrepreneurial Refugee Network (TERN)	Supports refugee entrepreneurs in starting or expanding a business. <a href="http://www.wearetern.org">www.wearetern.org</a>
	دعم أصحاب المشاريع للاجئين في بدء أو توسيع الأعمال التجارية.
Bread & Roses	Trains refugee women in floristry, helping them to learn English, develop skills and build confidence. <a href="http://www.wearebreadandroses.com">www.wearebreadandroses.com</a>
	تدريب اللاجئات في مجال زراعة الأزهار، ومساعدتهن على تعلم اللغة الإنجليزية، وتنمية المهارات وبناء الثقة.



Just Bread	Trains refugee women to be professional Bakers. <a href="http://www.justbreadlondon.com">www.justbreadlondon.com</a>
	تدريب اللاجئات على صناعة الخبز يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه
Stories On Our Plate (SOOP)	Runs a culinary training programme to provide refugees with the skills needed to work in the UK's food industry. Also hosts monthly food stories supper clubs. <a href="http://soas.hubbub.net/p/soopstories">soas.hubbub.net/p/soopstories</a>
	برنامج تدريب الطهي لتزويد اللاجئين بالمهارات اللازمة للعمل في صناعة الأغذية في المملكة المتحدة. أيضا استضافة قصص المواد الغذائية الشهرية لأندية العشاء.
Chatterbox	Train and employ refugees to teach their own language to others. <a href="http://www.wearechatterbox.org">www.wearechatterbox.org</a>
	تدريب وتوظيف اللاجئين لتعليم لغتهم الخاصة للآخرين
Community Education Forum	Works with the community to identify and support the social, educational, training, health, economic and developmental needs for young people and their families in West London. <a href="http://www.cefuk.co.uk">www.cefuk.co.uk</a>
	العمل مع المجتمع لتحديد ودعم الاحتياجات الاجتماعية والتعليمية والتدريبية والصحية والاقتصادية والإنمائية للشباب وأسرهم في غرب لندن.
SOAS Sanctuary Scholarship	Up to 6 Undergraduate and 1 Masters places; full tuition fee waiver. Obtain admission to a course at SOAS first. Apply for the scholarship separately by March before course commencement date.
	ما يصل إلى ٦ في المرحلة الجامعية و الأول ١ في الماجستير. سوف سنقوم بالتنازل عن كامل الرسوم الدراسية. الحصول على القبول في دورة في سواس أولا. التقدم بطلب للحصول على منحة دراسية بشكل منفصل بحلول شهر اذار قبل تاريخ بدء الدورة
LSE refugee scholarships	Up to 10 Postgraduate full scholarships (including living costs) Obtain admission to a course at LSE first. Apply for the scholarship separately by April before course commencement date.
	ما يصل إلى ١٠ منح دراسية كاملة للدراسات العليا (بما في ذلك تكاليف المعيشة) الحصول على القبول في دورة في (مدرسة لندن للاقتصاد) أولا التقدم بطلب للحصول على منحة دراسية بشكل منفصل بحلول نيسان قبل تاريخ بدء الدورة
University of East London Open Learning Initiative	10-week weekend course introducing refugees to higher education. Apply by July (October start date)
	دورة عطلة نهاية الأسبوع لمدة ١٠ أسابيع إدخال اللاجئين إلى التعليم العالي التسجيل بحلول يوليو (تاريخ البدء في أكتوبر)

Student Action for Refugees	Network of student groups Find a group at a university near you for networking and conversation. Use their list of universities offering scholarships
	مجموعات الطلاب العثور على مجموعة في جامعة بالقرب منك للتواصل والمحادثات استخدام قائمة الجامعات التي تقدم المنح الدراسية
Hope for the Young Grants	Offers grants of up to £3000 towards tuition fees, transport and living allowances for young asylum seekers between ages 16-25 <a href="http://www.hopefortheyoung.org.uk">www.hopefortheyoung.org.uk</a>
	تقديم منح تصل إلى ٣٠٠٠ جنيه استرليني نحو الرسوم الدراسية، وبدلات النقل والمعيشة لطالبي اللجوء الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ - ٢٥
University of Bath	Offering two scholarships for Postgraduate students, covering tuition and living costs, and bursaries to cover some living costs for one Undergraduate student. These will be provided on an annual basis from 2017/18. <a href="http://www.bath.ac.uk">www.bath.ac.uk</a>
	تقديم منحتين لطلاب الدراسات العليا، تغطي الرسوم الدراسية وتكاليف المعيشة، والمنح الدراسية لتغطية بعض تكاليف المعيشة لطالب المرحلة الجامعية. وستقدم هذه التقارير على أساس سنوي اعتباراً من ٢٠١٧-١٨. يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه
Ghez Rite Chaplaincy Community Association	Supplementary school for Eritrean children to enable them to learn their mother tongue, Tigrinya, and retain their cultural heritage and identity. <b>Address:</b> Sion Manning RC Girls School, St Charles Square, London W10 6EL.
	مدرسة تكميلية للأطفال الإريتريين لتمكينهم من تعلم لغتهم الأم، التغرينية، والاحتفاظ بتراثهم الثقافي وهويتهم. العنوان:

## 10. Local Shops and Markets

### ١٠. المتاجر المحلية والأسواق

Markets are good value and offer a broad range of international food. Some local markets are:

الأسواق قيمة جيدة وتقدم مجموعة واسعة من المواد الغذائية الدولية. بعض الأسواق المحلية هي:

Shepherd's Bush Market (W12)	Has a wide offering of fabrics, household goods and fresh produce. Open Monday - Saturday, 9am - 6pm Located between the Goldhawk Road and the Uxbridge Road. Nearest tube Shepherd's Bush Market, or Goldhawk Rd stations.
شيبيرد's بوش ماركييت	عرض واسع من الأقمشة، والسلع المنزلية والمنتجات الطازجة. من الاثنين إلى السبت من ٩ صباحا حتى ٦ مساء يقع بين طريق غولدهوك ومحطة مترو شيبيرد بوش ماركييت.
The North End Road (SW6)	Holds a very inexpensive fresh food and vegetables food market.. Open Monday – Saturday, 9am to 5pm There are also Arabic supermarkets and halal butchers, such as: Salaam Supermarket, 441 North End Road, SW6 1NY Al Baydar, 389 North End Road, SW6 1NR Tarik Halal Meats, 431 North End Road, SW6 1NY
طريق نورث إند	سوق الأغذية والخضراوات الطازجة غير مكلفة جدا .. مفتوح من الاثنين إلى السبت من الساعة ٩ صباحا حتى ٥ مساء وهناك أيضا محلات السوبر ماركت العربية والأطعمة الحلال. ملاعا نيوانغلا، إل عوجرلا، جري
The Uxbridge Road (W12)	Has many cheaper supermarkets, food stalls and food markets. Also, Arab food shops such as: Damas Gate, 81 Uxbridge Road, W12 8NR Al-dimashqi, 260-262 Uxbridge Road, W12 7JA Al Abbas, 262 Uxbridge Road, W12 7JA
	لديها العديد من محلات السوبر ماركت ليست مكلفة، الأسواق الغذائية. أيضا، محلات المواد الغذائية العربية. يرجى الرجوع إلى العناوين أعلاه

Other shops to note are:

المحلات التجارية الأخرى هي

Supermarkets	Such as Sainsbury's and Tesco sell food and household goods, some of the larger ones also sell clothes. Iceland is a cheaper supermarket that sells mostly frozen foods. Tesco (Hammersmith superstore), 180 Shepherd's Bush Rd W6 7NL Sainsbury's (Chiswick superstore), 31 Essex Place W4 5UT Iceland Hammersmith, 111/117 King Street W6 9JG Iceland Fulham, 290/302 North End Road SW6 1NQ
محلات السوبر ماركت	مثل سينسبري و تيسكو للأغذية والسلع المنزلية، وبعض منها أيضا يبيع الملابس. آيسلندا هو سوبر ماركت أرخص التي تبيع معظم الأطعمة المجمدة. يرجى الرجوع إلى العناوين أعلاه

Charity shops	Sell good quality used goods such as clothes, books and household items, for example: Fara, Traid, Oxfam, Cancer Research UK, British Red Cross, Royal Trinity Hospice, Octavia Foundation, British Heart Foundation.  'Fara Kids' shops cater specifically for pregnant women and children and are particularly good for children's clothes, toys, prams and maternity wear. There are two close by: Fara Kids Chiswick 40 Turnham Green Terrace W4 1QP Fara Kids Fulham 614 Fulham Road SW6 5RP
محلات خيرية	نوعية جيدة للسلع المستخدمة مثل الملابس والكتب و الأدوات المنزلية. بعض الأسماء التي تبحث عنها هي فارا، ترايد، أوكسفام، المملكة المتحدة لأبحاث السرطان، والصليب الأحمر البريطاني، رويال ترينيتي هوسبيس، مؤسسة أوكتايفيا، مؤسسة القلب البريطانية.  محلات "فارا للأطفال" تلبي خصيصا للنساء الحوامل والأطفال وهي جيدة بشكل خاص لملابس الأطفال ولعب الأطفال وعربات الأطفال وارتداء الأمومة. هناك نوعان قريبان من. يرجى الرجوع إلى العناوين أعلاه
ALEF bookstore	Arabic book shop (not in Hammersmith & Fulham) <b>Address:</b> 219a Baker Street, London. NW1 6XE. <a href="http://www.alefbookstores.com">www.alefbookstores.com</a>
مكتبة أليف	متجر الكتب العربية (ليس في هامرزميث وفولهام) العنوان: 219 شارع بيكر، لندن. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه

## Free 'Food Banks'

## مجانا "بنوك الغذاء"

If you find you haven't enough money to buy food ask at your GP or Job Centre for a food voucher. You can take this to one of three local Food Banks and get free food to take home and cook. You won't always have a lot of choice. There are three locations.

إذا وجدت أن لديك ما يكفي من المال لشراء المواد الغذائية اسأل طبيبك العام أو مركز العمل للحصول على قسيمة الطعام. يمكنك أن تأخذ هذا إلى واحدة من ثلاثة بنوك الغذاء المحلية والحصول على الغذاء مجاناً إلى المنزل. لن يكون لديك دائماً الكثير من الخيارات. هناك ثلاثة مواقع.

The Hub@ 75, Bloemfontein Road  ذني هاب@ ٧٥، بلومفونتين رود	75 Bloomfontein Road, W12 7DA Monday 12.30–15.00, Wednesday 10.00–12.30, Saturday 10.00–12.00  الإثنين ١٢:٣٠-٣ ظهراً الأربعاء ١٢:٣٠-١٠ ظهراً السبت ١٢-١٠ ظهراً
St Simon's Church كنيسة القديس سيمون	Rockley Road, W14 0DA Open: Thursday 1-3pm ٣-١ ارهظ الخميس
Fulham	c/o Christchurch Fulham, 67 Studdridge Street, SW6 3TD Open: Tuesday 10.30–13.00, Friday 14.00-16.30  الثلاثاء- ١٠:٣٠-١ ظهراً الجمعة ٢-٤:٣٠ بعد الظهر.

[www.hammersmithfulham.foodbank.org.uk](http://www.hammersmithfulham.foodbank.org.uk)

## 11. Children and Young People

### ١١. الأطفال والشباب

Detailed information can be found on services for children and young people in H&F on [www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people](http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people).

يمكن الاطلاع على معلومات تفصيلية عن الخدمات المقدمة للأطفال والشباب في H&F على [www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people](http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people)

### Children's Activities

#### نشاطات للأطفال

H&F libraries conduct many free activities for babies and children such as arts and crafts clubs, Under-5s story and rhyme time, lego club and homework club. Information and times can be found at [www.lbhf.gov.uk/libraries/library-events/whats-children-our-libraries](http://www.lbhf.gov.uk/libraries/library-events/whats-children-our-libraries)

مكتبات F&H تجري العديد من النشاطات المجاني للأطفال الرضع والأطفال تحت 5 سنوات مثل الفنون وأندية الحرف، نادي ليغو ونادي الواجبات المنزلية. ويمكن الاطلاع على المعلومات والأوقات على [www.lbhf.gov.uk/libraries/library-events/whats-children-our-libraries](http://www.lbhf.gov.uk/libraries/library-events/whats-children-our-libraries)

### Playgroups for Toddlers

#### مجموعات للأطفال الصغار

There are many playgroups in the borough that are free of charge and a good opportunity to mix with other children and parents. These generally have outdoor and indoor play, painting, arts and crafts, etc. Children need to be accompanied by an adult. Some of these are listed below:

Randolph Beresford Early Years Centre	Has staffed drop-in sessions every weekday between 9.15-11.15am for under 5s, including outdoor play. Also runs a soft-play gym on Monday and Tuesday between 9.15-10.15am. <b>Address:</b> 4 Australia Rd, Shepherd's Bush, W12 7PH
راندولف بيريسفورد إيرلي يارس سنتر	هناك موظفين في دورات كل يوم من أيام الأسبوع بين ٩:١٥-١١:١٥ تحت ٥، بما في ذلك اللعب في الهواء الطلق. كما تدير صالة ألعاب رياضية يومي الاثنين والثلاثاء بين الساعة ٩:١٥-١٠:١٥ صباحاً. يرجى الرجوع إلى العناوين أعلاه
Cathnor Park Children's Centre	Play and early learning activities – e.g., messy play, music, cook and eat groups and play sessions. <b>Address:</b> 1 Melina Road, W12 9HY.
مركز كاثنور بارك للأطفال	للعب وأنشطة التعلم - على سبيل المثال، اللعب الفوضوي، والموسيقى، وطهي الطعام وتناول المجموعات ودورات اللعب. يرجى الرجوع إلى العناوين أعلاه
Flora Gardens Children's Centre	Runs various sessions for babies and toddlers. <b>Address:</b> Dalling Road, W6 0UD

مركز فلورا غاردنز للأطفال	يدير جلسات مختلفة للأطفال الرضع والأطفال الصغار. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه
Masbro Children's Centre	Drop-in play sessions and services for families with children under 5. <b>Address:</b> 87 Masbro Road (Milson Road entrance) W14 0LR.
مركز ماسبرو للأطفال	جلسات اللعب للعائلات التي لديها أطفال دون سن الخامسة. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه
Wendell Park Family Centre	Stay and Play drop-in sessions for children under 5, Monday–Thursday 9–11am. <b>Address:</b> Cobbold Road, W12 9LB (Entrance to the centre is on Stron- sa Road)
مركز وينديل بارك العائلي	دورات اللعب للأطفال دون سن الخامسة، من الاثنين إلى الخميس ٩-١١ صباحاً. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

Information on all playgroups can be found on [www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/children-s-centres](http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/children-s-centres)

ويمكن الاطلاع على معلومات عن جميع أنشطة المجموعات على

[www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/children-s-centres](http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/early-years/children-s-centres)

## Youth clubs

### نادي الشباب

Community youth projects offer regular evening activities throughout the year for 11 to 19-year-olds (or up to 25 for young people with disabilities). Activities include sports, art, fashion, design, music, drama and dance sessions. Most are free of charge, and many allow you to turn up on the day without the need to book in advance. [www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/youth-services/youth-projects-activities-and-services](http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/youth-services/youth-projects-activities-and-services)

نادي الشباب يعرض أنشطة مسائية منتظمة على مدار العام للأطفال من سن ١١ إلى ٩١ عاماً (أو ما يصل إلى ٢٥ للشباب المعاقين). وتشمل الأنشطة الرياضية والفن والأزياء والتصميم والموسيقى والدراما والرقص. معظمها مجاني، و يسمح للكثير بالحضور دون الحاجة للحجز مقدماً.

[www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/youth-services/youth-projects-activities-and-services](http://www.lbhf.gov.uk/children-and-young-people/youth-services/youth-projects-activities-and-services)

Red Cross Refugee Youth Group	Youth club for 15–21 year old Refugees and Asylum Seekers every Wednesday from 5.30–8.00pm <b>Address:</b> Queen Charlotte Estate Community Hall, Worlidge Street Hammersmith W6 9BP
مجموعة شباب الصليب الأحمر	نادي الشباب لالجئين وطالبي اللجوء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢١ عاماً كل يوم أربعاء مساءً من الساعة ٥,٣٠-٨ يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه
Springboard Youth Academy	Run a summer school, English classes, mental health support, befriending for 14–18 year-old refugees and asylum seekers. <a href="http://www.springboardyouth.com">www.springboardyouth.com</a>

أكاديمية سبرينج بوارد للشباب	مدرسة صيفية، ودروس اللغة الإنجليزية، ودعم الصحة النفسية، وإقامة صداقات مع اللاجئين وطالبي اللجوء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٨ عاماً. يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه
Masbro youth club ماسبرو نادي الشباب	<b>Address:</b> Masbro Centre, 87 Masbro Rd, London, W14 0LR
City Mission مدينة البعثة	<b>Address:</b> 2 Scrubs Lane, London, NW10 6RB
Brunswick youth club برونزويك نادي الشباب	<b>Address:</b> 34 Haldane Rd, London, SW6 7EU
HAFAD	Specifically aimed at disabled young people. تستهدف بشكل خاص الشباب المعوقين <b>Address:</b> Greswell Centre, Greswell Street, London, SW6 6PX
Sulgrave youth club سولغراف نادي الشباب	<b>Address:</b> 287 Goldhawk Rd, London, W12 8EU
Old Oak Community Centre المركز تواصل اجتماعي قديم	<b>Address:</b> 76 Braybrook Street, London, W12 7DB
The Playhouse المسرح	<b>Address:</b> 247 Stependale Road, London SW6 2PR
Fatima Centre مركز فاطمة	<b>Address:</b> Commonwealth Avenue, London, W12 7QR
St Andrew's Church	Double You 14 Youth Club (8 to 14 year olds). Open Friday 5.00-7.30pm and Saturdays 10.00am-3.30pm Sunday Youth Group (11-15 year olds) 11.30am – 12.30pm Pre-teens Thursday group (8-11 year olds) every Thursday (during term time) 4.30-5.30pm. <b>Address:</b> Greyhound Road, London W14 9SA
كنيسة القديس أندرو	دوبل يو ١٤ نادي شباب (من سن ٨ إلى ١٤ سنة). يفتح يوم الجمعة ٥:٣٠-٧:٣٠ مساءً والسبت من ١٠ صباحاً إلى ٣:٣٠ مساءً الأحد مجموعة الشباب (١١-١٥ سنة) من ١١:٣٠ حتي ١٢:٣٠ مجموعة ما قبل المراهقة الخميس (٨-١١ سنة) كل يوم خميس (خلال فترة زمنية) ٤:٣٠ حتي ٥:٣٠ مساءً يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

## 12. Places of Worship

### ١٢. أماكن العبادة

#### Muslim

مسلم

West London Islamic Cultural centre	<b>Address:</b> 7 Bridges Place, Parsons Green SW6 4HW <b>Tel:</b> 020 7471 8291 <a href="http://www.licc.org">www.licc.org</a>
المركز الثقافي الإسلامي غرب لندن	يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه ٠٢٠ ٧٤٧١ ٨٢٩١ يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه
Masjid Dar-u-Sunnah	<b>Address:</b> Shepherd's Bush Market Approach, Little Lime Grove W12 8DE <b>Tel:</b> 020 8749 6187 <a href="http://www.dusunnah.com">www.dusunnah.com</a>
مسجد دار-السنة	يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه ٠٢٠ ٨٧٤٩ ٦١٨٧ يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه
Shepherd's Bush Mosque	Small neighbourhood Sunni mosque <b>Address:</b> 302 Uxbridge Road W12 7LJ <b>Tel:</b> 0208 740 0463 <a href="http://www.en.masjidway.com">www.en.masjidway.com</a>
جامع شيبيرد بوش	حي صغير مسجد سني يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه ٠٢٠٨ ٧٤٠ ٠٤٦٣
West London Islamic Centre	<b>Address:</b> Brownlow road, West Ealing <b>Tel:</b> 020 8840 4140 <a href="http://www.wliconline.org">www.wliconline.org</a>
مركز ويست لندن الإسلامي	يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه ٠٢٠ ٨٨٤٠ ٤١٤٠
Islamic Universal Association (Shi'a mosque)	<b>Address:</b> 20 Penzance Place W11 4PG <b>Tel:</b> 020 7602 5273 <a href="http://www.arafeh.co.uk">www.arafeh.co.uk</a>
الجمعية الإسلامية العالمية (المسجد الشيعي)	يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه ٠٢٠ ٧٦٠٢ ٥٢٧٣ يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه
Al Manaar, The Muslim Cultural Heritage Centre	<b>Address:</b> Acklam Road, W10 5YG <b>Tel:</b> 0208 964 1496 <a href="http://www.almanaar.org.uk">www.almanaar.org.uk</a>
المنار، مركز التراث الثقافي الإسلامي	يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه هاتف: ٠٢٠ ٨٩٦٤ ١٤٩٦ يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه

#### Church of England

كنيسة إنجلترا

[www.london.anglican.org/directory/](http://www.london.anglican.org/directory/)

[www.achurchnearyou.com/](http://www.achurchnearyou.com/)



**Orthodox Christian:**

المسيحية الأرثوذكسية :

Serbian Orthodox Church

89-91 Lancaster Rd, W11 1QQ · 020 7727 8367

The Greek Orthodox Cathedral of the Divine Wisdom (Hagia Sophia)

Moscow Rd, W2 4LQ 020 7229 7260

St Mark's Coptic Orthodox Church

Allen St, W8 6UX · 020 7937 5782

St Nicholas Greek Orthodox Church

60 Godolphin Rd, W12 8JF 020 8743 3968

**Buddhist**

البوذي

<p>West London Buddhist Centre</p> <p>غرب لندن للمركز البوذي</p>	<p><b>Address:</b> Royal Oak House, 45a Porchester Rd W2 5DP <a href="http://www.westlondonbuddhistcentre.com">www.westlondonbuddhistcentre.com</a></p> <p>يرجى الاطلاع على العنوان أعلاه</p>
--	---

### 13. Things to Do

#### ١٣. الأشياء التي يمكنك القيام بها

Hammersmith and Fulham has many things to do and places to explore. For more information on any of these, speak with your caseworker.

هامرزميث وفولهام لديها أشياء كثيرة وأماكن للاكتشاف. لمزيد من المعلومات حول أي من هذه، والتحدث مع أخصائي الحالة الخاص بك

#### Fitness

#### اللياقة البدنية

Ravenscourt Park Boot camp	Fitness classes in Ravenscourt Park, three mornings a week. Free for refugees with referral through Joanne MacInnes 07867 553 580. <a href="http://www.ravenscourtbootcamp.com">www.ravenscourtbootcamp.com</a>
معسكر رافنسكورت بارك	دروس اللياقة البدنية في رافنسكورت بارك، ثلاث ساعات في الأسبوع. مجاناً للاجئين مع الإحالة من خلال جوان ماكينيس ٥٨٠ ٥٥٣ ٥٧٨٦٧ هالعأ ينورتكلإل اديربلا قرايزي جري
Ourmala	Free Yoga for refugees around London with a referral (can be done via the website) <a href="http://www.ourmala.com">www.ourmala.com</a>
	اليوغا مجاناً للاجئين في جميع أنحاء لندن مع الإحالة (يمكن أن يتم عن طريق الموقع) يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه
GoodGym	Free running group that incorporates helping the community or isolated older people along the way. <a href="http://www.goodgym.org">www.goodgym.org</a>
	أنشطة جماعية مجاناً لمجموعة من الناس التي تضم مساعدة المجتمع/ الآخرين أو أولئك كبار السن المعزولين. يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه

#### Parks

#### الحدائق

Hammersmith and Fulham has many parks and open spaces, some are listed below:

هامرزميث وفولهام لديها العديد من الحدائق والمساحات ، وبعضها مدرج أدناه:

Ravenscourt Park	Facilities include tennis and basketball courts, a bowling green, football pitch, a walled garden, multiple playgrounds for toddlers and older children, a paddling pool for children and two cafes. <b>Address:</b> Paddenswick Road, London W6 0UA
حديقة رافنسكورت	تشمل المرافق ملاعب للتنس وكرة السلة و خضراء بولينغ وملعب لكرة القدم وحديقة مسورة وملاعب متعددة للأطفال الصغار والأطفال الأكبر سناً وحوض سباحة للأطفال والمقعدين. يرجى الاطلاع على العنوان أعلاه

Bishops Park	It is adjacent to Fulham Palace and Fulham Football club. Facilities include tennis courts and bowling greens with another small park area fronting Fulham Palace Road. <b>Address:</b> Bishop's Avenue, Fulham, London SW6 6EA
بارك الأساقفة	هو قريب من قصر فولهام ونادي فولهام لكرة القدم. وتشمل المرافق ملاعب التنس والبولينغ مع حديقة صغيرة أخرى على طريق قصر فولهام. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه
Brook Green Park	Includes a playground with swings, baby swings, slides, rope bridge and climbing frame. Suitable for toddlers and older children. Tennis courts and toilets also nearby. <b>Address:</b> Brook Green, Hammersmith & Fulham W6 7PB
بروك غرين بارك	يتضمن ملعبا ، يتأرجح الطفل، و جسر الحبل وتسلق الإطار. مناسبة للأطفال الصغار والأطفال الأكبر سنا. كما توجد ملاعب تنس ومراحيض في مكان قريب. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه
Furnival Gardens	A park alongside the river. Main feature is the river walk, with rowing clubs on both sides of the river. <b>Address:</b> Lower Mall, Hammersmith W6 9DJ
حديقة الفناء	حديقة بجانب النهر. الميزة الرئيسية هي المشي على طريق النهر ، مع نوادي التجديف على جانبي النهر. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه
Shepherd's Bush Green	Has separate playground areas for older and younger children. <b>Address:</b> Shepherd's Bush Green, W12 8TT
شيبيرد بوش الأخضر	يحتوي على مناطق لعب منفصلة للأطفال الأكبر سنا والأصغر سنا. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه
Hammersmith Park	Has a separate playground area for younger children. <b>Address:</b> 60 Batman Close, White City, London W12 7NU
حديقة هامرزميث	يحتوي على ملعب منفصل للأطفال الأصغر سنا. يرجى الاطلاع على العنوان أعلاه

## Sights

## أماكن للسياحة

**Hammersmith Riverside Walk:** There is a Riverside Walk that will take you along one of the most picturesque stretches of the River Thames to Chiswick.

From Hammersmith tube station, head towards the Hammersmith Bridge along the riverbank. Follow the waterfront west along Lower Mall, past Furnival Gardens.

هامرسميث ريفرسايد للمشي: هناك ضفة النهر للمشي على طول واحدة من معظم المناطق الخلابة تمتد من نهر التايمز إلى تشيزويك.

من محطة هامرسميث مترو، توجه نحو جسر هامرسميث على طول ضفة النهر. اتبع الواجهة البحرية الغربية على طول الطريق السفلي للمول، بعد حدائق فورنيفال.

**Lower Mall and Upper Mall:** Stroll around the boathouses, regency verandas, Victorian pubs, such as the 17<sup>th</sup> century "Dove", and the marina.

المركز التجاري العلوي والسفلي: يمكنك التنزه حول المراكب الشراعية وشرفات ريجنسي والحانات الفيكتوري مثل دوف القرن السابع عشر والمرسى.

Approaching Chiswick Mall, old-style lanterns line the street and grand houses look out onto the river. It is very tranquil, you will hear many birds on the river and trees.

عند الاقتراب من تشيزويك مول/ المركز التجاري، الفوانيس على الطراز القديم على خط الشارع والمنازل الكبرى تبدو على النهر. المكان هادئ جداً، سوف تسمع للعديد من الطيور في الانهار والأشجار.

If you'd like to see inside one of the tall Georgian houses, you can visit Emery Walker's house whose interior has been preserved since the 1930s. **Address:** 7 Hammersmith Terrace, W6 9TS

إذا كنت ترغب في رؤية أحد المنازل الجورجية الطويلة، يمكنك زيارة منزل إيمري ووكر الذي حافظ على تصميمه الداخلي منذ ثلاثينيات القرن الماضي. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

Continue on to **St Nicholas Parish Church**. Chiswick developed as a village around the church from around 1181. The current church dates from 1882-84. Go through the churchyard and out onto Burlington Lane.

يمكنك الاستمرار إلى كنيسة القديس نيكولاس. تشيزويك كقرية نمت في جميع أنحاء الكنيسة من حوالي 1181. يرجع تاريخ الكنيسة الحالية من 1882-84 من خلال فناء الكنيسة والخروج الى برلينغتون لين.

Cross the road and finish up your walk at Chiswick House and Gardens. It's a really picturesque setting to wander around. **Address:** Conservatory Yard, Chiswick W4 2QN

عبور الطريق والانتهاى من المشي الخاص بك في تشيزويك بيت وحدائق تشيزويك. أجواء رائعة حقاً للتجول. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

Chiswick House isn't far from Chiswick High Road, where there are lots of shops and regular transport links back to Hammersmith.

تشيزويك هاوس / منزل ليس بعيداً عن تشيزويك هاي رود، حيث يوجد الكثير من المحلات التجارية ووسائل النقل المنتظمة إلى هامرسميث.

West London Walks also conduct many guided walks around the local area. Cost varies between £5 and £10, depending on their length. [westlondonwalks.co.uk](http://westlondonwalks.co.uk)

غرب لندن تجري العديد من أنشطة المشي في جميع أنحاء المنطقة المحلية. وتتراوح التكلفة بين ٥ و ١٠ جنيه استرليني، اعتماداً على طولها/ الوقت يرجى زيارة البريد الإلكتروني أعلاه

**Other things to see / do along the river:****أشياء أخرى لرؤية / القيام على طول النهر**

**London Wetland Centre:** Has numerous species of rare and native birds. **Address:** Queen Elizabeth's Walk SW13. Bus: 283 from Hammersmith

مركز لندن للأراضي الرطبة: يحتوي على عدد لا يحصى من الطيور النادرة والأصلية. العنوان:

**Fulham Palace:** Dating from around 700CE, it was a Bishop's residence for over 12 centuries. The current building dates from the reign of Henry VII (1485–1509), houses a museum and has a large botanical garden. Admission is free. **Address:** Bishop's Ave., Fulham, London SW6 6EA

مركز لندن للأراضي الرطبة: يحتوي على عدد لا يحصى من الطيور النادرة والأصلية. العنوان:

**Football****كرة القدم**

**Craven Cottage:** Stadium, home to Fulham Football Club since 1896. Originally a royal hunting lodge, it has history dating back over 300 years. **Address:** Stevenage Rd, Fulham, London SW6 6HH [www.fulhamfc.com/](http://www.fulhamfc.com/)

كرافن كوخ: ملعب، موطن نادي فولهام لكرة القدم منذ عام ١٨٩٦. أصلاً نزل الصيد الملكي، ولها تاريخ يعود لأكثر من ٣٠٠ سنة. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

**Loftus Road :**

Stadium, home to Queen's Park Rangers (QPR) Football Club. **Address:** South Africa Rd, London W12 7PA [www.qpr.co.uk](http://www.qpr.co.uk)

طريق لوفتوس:

ملعب ، موطن نادي كوينز بارك رينجرز (QPR) لكرة القدم. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

**Theatre/Music****المسرح / موسيقى**

Lyric Hammersmith: Contemporary theatre with café and roof garden. **Address:** Lyric Square, King Street, London W6 0QL

هامرسميث الغنائي: المسرح المعاصر مع مقهى وحديقة على السطح. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

Hammersmith Apollo: Entertainment and concert venue. **Address:** 45 Queen Caroline Street, London W6 9QH

هامرزميث أبولو: أماكن الترفيه و الحفل. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

Bush Theatre: Contemporary theatre. **Address:** 7 Uxbridge Rd, Shepherd's Bush, London W12 8LJ

مسرح بوش: المسرح المعاصر. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه

Riverside Studios: Contemporary theatre, dance, cinema, television production and exhibitions. **Address:** 1 Crisp Road, London W6 9RLL

ريفريزيد ستوديوز: مسرح معاصر، رقص، سينما، إنتاج تلفزيوني ومعارض. يرجى الرجوع إلى العنوان أعلاه